

René Arns

C.L.A.I.M

een leven zonder angst



Voorwoord
van 'Iceman'
Wim Hof

In vijf praktische stappen
grip op angst en stress

René Arns

C.L.A.I.M

een leven zonder angst



In vijf praktische stappen grip op angst en stress

Colofon

C.L.A.I.M. een leven zonder angst
In vijf praktische stappen grip op angst en stress

ISBN/EAN: 978-94-92383-01-3
NUR-code: 700

Copyright © René Arns 2015
Eerste druk

Ontwerp: Daisy Goddijn, Expertboek
Redactie: Jacqueline Zirkzee en Peter van den Boom
Illustraties: Met dank aan Ted Wilmont (www.eft4life.com)
Foto omslag: Joshua Earle (<http://www.joshuaearlephotography.com>)
Uitgever: Expertboek

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Website auteur: www.renearns.nl
Website uitgever: www.expertboek.nl

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft hij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie. Mocht de lezer naar aanleiding van de informatie in dit boek overwegen behandelingen, therapieën of medicatie te stoppen dient dit altijd in overleg te gaan met de behandelend specialist of arts. De auteur is op geen enkele wijze aansprakelijk voor de eventuele gevolgen hiervan.



Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	13
Deel 1. Het hoe en waarom van angst en stress	17
1. De invloed van angst op jouw kracht	19
2. De rol van angst in je leven	31
Deel 2. Bevrijd worden van angst en stress	49
3. Waar zit het onbewuste deel van jou?	51
4. Wat is het mechanisme achter angst en stress?	61
5. Direct werken met het onbewuste	67
6. Emotional Freedom Techniques: Het geschenk van Gary Craig	75
7. CLAIM: De integrale aanpak van angst	89
8. De C van Categoriseren	103
9. De L van Laserfocus	113
10. De A van Acceptatie	125
11. De I van Implementatie	131
12. De M van Macht van je Geest	143
Deel 3. De Ultieme Mindset	155
13. Een pragmatische benadering	157
14. Wij en ruimteschip Aarde	159
15. Waarneming: De eerste stap naar begrip	161
16. En wij dan?	171
17. Alles is precies zoals het moet zijn!	183
18. De Dood en wij	189
19. Verander de wereld, begin bij jezelf!	199
20. Het einde is het begin	203
Een woord van dank	207
Over de auteur	211



Voorwoord van Wim Hof

Beste lezer,

Ik werd door René gevraagd of ik dit voorwoord wilde schrijven. Ik zei spontaan ja, want het onderwerp angst en het overwinnen daarvan is hét grote thema van alles wat ik doe en waar ik voor sta.

Angst is iets moois als het natuurlijk is. Het brengt een positieve spanning met zich mee. Angst laat je de grenzen voelen die verlegd kunnen worden. Het is de gids van het leven die je voorbij denkbeelden brengt naar pure beleving.

Ik heb dat geleerd in de zogenaamde harde natuur. Tegen verticale rotsen klimmen zonder touwen. Onder een metersdikke ijslaag zwemmend de weg verliezen. In korte broek in de Himalaya in een white-out op een hoogte van 6000m terechtkomen. Honderden zogenaamde gevaarlijke situaties heb ik het hoofd geboden.

Ik heb vertrouwen gekregen in de natuurlijke instincten en intuïtie, die onbewust zijn en ons sturen. Die brengen je verder dan denkbeelden je dragen kunnen. Ze brengen je daar waar grenzen worden verlegd en leiden tot bewustzijnsverruiming en intense beleving.

Het is nu de tijd dat we onze denkbeelden veranderen en gaan vertrouwen op dat dieper begrijpen en voelen.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat we ons autonome zenuwstelsel wel kunnen beïnvloeden. Daardoor gaat ons denkbeeld t.a.v. gezondheid, geluk en kracht, op de schop.

We kunnen de hormoonhuishouding beter beïnvloeden dan ooit tevoren werd gedacht. We kunnen de energiehuishouding bepalen tot in de cel. Wij kunnen dat!

Daarmede verleggen we de grondgedachte die angst voedt: ik heb geen controle. Beseffen en beleven, dieper dan ooit tevoren, worden hierdoor mogelijk. Dienen jou de denkbeelden die je vertellen, dat geluk iets abstracts is waar je geen controle over hebt en dat gezondheid geen garantie kent? Dat kracht alleen met spierballen te maken heeft? Het is met duizenden resultaten aangetoond dat we tot in de cel veel meer kunnen bepalen, sterker nog: tot in het DNA. Daarmee worden onze mogelijkheden t.a.v. ons geluk, onze kracht en gezondheid sterk verbeterd.

Het vereist een verandering van de denkbeelden die gebaseerd zijn op niet-kunnen. Angst is daar het gevolg van. Maar we kunnen het dus wel! Daarmee luiden we een nieuw bewustzijn in, waarin geluk, kracht en gezondheid honderd procent aanwezig zijn en angst verdwenen is.

De beleving is aan ons, ongeremde beleving! Hoe heerlijk is het te beseffen dat het hier en nu een wonder is zonder meer. Daarin kun je nog meer grenzen verleggen als jij dat voelt. De geest, het gevoel, kent geen grens.

Jij wilt vrij zijn. Wees niet bang. Die vrijheid gaan we in. Daar waar geluk, kracht en gezondheid ons welzijn kleuren. Waar we onbelemmerd stralen, geven om elkaar. Als een aura dat elektromagnetisch waargenomen kan worden, van angst verlost, straalt, geeft. Meer dan genoeg voor iedereen.

Dus angst dat je het niet kan en er niet genoeg is voor iedereen, dat denkbeeld verandert. Dit praktische boek helpt jou daarbij.

Het laat je de navrante vruchten van de angst zien. Maakt je bewust van je innerlijk proces dat de basis vormt voor het niet-kunnen als gevolg van je angsten. Het proces wordt ontrafeld en geeft je zo nieuwe inzichten.

Linksom of rechtsom, pak op die uitdaging die leven heet. Het is je recht gelukkig, gezond en krachtig te zijn. Het is ook je plicht. Kijk maar naar binnen. Vindt de schat, die straalt als de zon. Hoe je dit doet staat in dit boek en gaat je daarbij helpen.

Heb geen angst.

Wim Hof - 'The Iceman'

Mede-auteur van "Een koud kunstje".

www.innerfire.com



Inleiding

We zijn in onze westerse maatschappij van alle gemakken voorzien en gemiddeld hebben we het heel goed. Hoe komt het dan dat antidepressiva de meest gebruikte medicijnen zijn?

Hoe komt het toch dat zoveel mensen in angst en stress leven? Dat er meer dan 100.000 jonge mensen jonger dan 25 jaar thuis zitten met een burn-out?

Hebben we wel in de gaten wat de impact van angst werkelijk is? Er zijn veel aandoeningen die een duidelijke relatie hebben met stress en angst zoals overspannenheid, depressie, burn-out, maar is dat niet het puntje van de ijsberg?

Want ik heb gemerkt dat angst ook de oorzaak is van heel veel schijnbaar daar niet aan gerelateerde problemen. Ik heb dat van zeer nabij meegemaakt. Ik heb bij mijn vrouw gezien wat een diepe angst om borstkanker te krijgen met haar deed voordat ze het kreeg en heb gezien wat angst met haar deed tijdens het hele ziekte- en stervensproces. Hoe het iemand vastzet en berooft van het plezier in het leven.

Ik heb me zelf ook onzeker gevoeld, ben bang geweest dat ik het niet zou trekken als alleenstaande vader van drie kinderen. Ik heb me veel zorgen gemaakt; over mijn kinderen, over het werk, over mijn relaties. Dat heeft mijn leven zwaarder gemaakt dan nodig was, maar ik heb er veel van geleerd. De ziekte en de dood van mijn vrouw markeren de ommekeer in mijn leven.

Daardoor ben ik mij gaan verdiepen in mijn innerlijk functioneren en ben gaan zoeken naar een manier om mij beter te voelen, meer zelfvertrouwen te krijgen en meer controle te hebben over hoe ik mij voel.

Het resultaat van die zoektocht was dat ik een manier heb gevonden om mezelf van die angsten te bevrijden. Mijn leven is daardoor drastisch veranderd. Ik ben met die kennis mensen gaan helpen, iets dat ik nooit gedacht had ooit te zullen gaan doen. Ik slaagde erin om op een simpele en snelle manier velen te bevrijden van hun belemmeringen en kwalen. Het oplossen van de angst speelde daarbij een centrale rol.

Zou het niet mooi zijn als we naar een maatschappij toe groeien waar angst geen factor meer is? Dat is waar ik van droom, waar ik naartoe wil en mijn bijdrage aan wil leveren, want ik heb gezien dat dit binnen handbereik ligt.

Angst vergalt je leven op meer manieren dan je denkt en houdt je gevangen, houdt je onder de knoet. Als je vrij van angst bent dan ben je werkelijk vrij. Dat is de ultieme vrijheid. Daar kun je je nu misschien nog geen voorstelling van maken, maar laat je verrassen.

Waarom dit boek?

Nadat ik tot de ontdekking was gekomen hoe groot de invloed van stress en angst is op ons leven en welzijn, voelde ik de behoefte om daar iets aan te doen.

Ik heb in de loop der jaren een aantal technieken en methodes ontdekt die zeer effectief bleken in het verminderen dan wel geheel wegnemen van angst en stress. Bovendien waren ze ook nog eens heel simpel te leren. Ik heb deze technieken en methodes samengebracht in een gestructureerd stappenplan.

Ik vind dat ik niet het recht heb om die kennis voor me te houden en heb besloten dit boek te schrijven, in de hoop dat heel veel meer mensen daar profijt van zullen hebben.

Wat is het doel van dit boek?

Ik wil met dit boek drie dingen bereiken.

- In de eerste plaats dat jij inzicht krijgt in hoe je werkelijk functioneert en hoe het angst-mechanisme precies werkt.
- Ten tweede wil ik jou een praktische en effectieve manier aanbieden waarmee je jezelf snel van angst en stress kunt bevrijden. Het is dus ook een doe-boek.
- En ten slotte hoop ik intens dat je zelfbeeld radicaal anders wordt. Dat je na het lezen van dit boek weet wie je werkelijk bent. En als dat het geval is, is jouw wereld ter plekke een heel andere geworden.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor iedereen die het beste uit zichzelf wil halen. Die op welke manier dan ook last heeft van stress of angst in zijn of haar leven, én daar wat aan wil doen. Sterker nog, daar helemaal van bevrijd wil worden.

Heb jij een negatief zelfbeeld, een minderwaardig gevoel, voel jij je onzeker, wil je meer rust in je hoofd? Dan is dit boek zeker voor jou bedoeld.

Ook mensen die op zoek zijn naar antwoorden op de grote levensvragen zoals wie ben ik, wat is de zin van mijn bestaan en wat gebeurt er als ik dood ga, kunnen veel aan dit boek hebben.

Hoe moet je dit boek lezen?

Ik nodig je uit om dit boek met een open mind te lezen. Je zult misschien dingen lezen die je nog nooit hebt gehoord of gelezen en andere zaken zullen je bekend zijn. Wijs die nieuwe informatie niet meteen van de hand. Neem het in je op, en denk erover na. Hoe dan ook hoop ik van harte dat je veel aha-momenten zult hebben.

Ik wil je ook vragen om de technieken toe te passen. Erover lezen is echt iets heel anders dan het te ervaren. Hoeveel mensen ik niet al blij heb gemaakt met een gratis e-boek dat ik op mijn website www.deklopping.nl aanbied. Ik heb die mensen nooit ontmoet of gezien, maar ik kreeg wel enthousiaste reacties dat door het proberen hun leven al was veranderd. Dat vind ik het mooiste om terug te krijgen. Jouw eigen ervaring zegt jou toch meer dan woorden van iemand anders?

Lees dit boek van voor naar achter en niet andersom. Er is een reden voor de manier waarop het is opgebouwd. Ik wil graag een effect bij je proberen te bereiken. Geloof me, dat effect wil jij zeker ervaren. Om de kans hierop optimaal te laten zijn is de volgorde van belang.

Tot slot

Als je wat in dit boek leert direct gaat toepassen zal je ook direct effect gaan merken. Dat zal de impact van dit boek alleen nog maar versterken, dus probeer in actie te komen wanneer dit van je wordt gevraagd.

Ik wens je heel veel inspiratie toe bij het lezen en implementeren van wat dit boek je biedt. Het is zo goed van je dat je deze stap neemt. Het laat zien dat je serieus bent in je wens om een angst en stress-vrij leven te leiden en ik ben dankbaar dat ik je daarbij mag helpen.

Mocht je je successen willen delen of vragen hebben, laat het me weten via info@rearns.nl.

Op jouw vrijheid!

René Arns

www.rearns.nl

Deel 1

Het hoe en waarom
van angst en stress





Hoofdstuk 1.

De invloed van angst op jouw kracht

*'Een mens lijdt dikwijls 't meest
Door 't lijden dat hij vreest
Doch dat nooit op komt dagen.
Zo heeft hij meer te dragen
Dan God te dragen geeft.'*

Anoniem

Mijn ervaring met wat angst doet

De redenen waarom ik me heb toegelegd op het onderwerp angst en mijn wens om anderen daarmee te helpen, vinden hun oorsprong in wat ikzelf van nabij heb mogen ervaren. Angst en stress hebben een enorme invloed gehad op mijn leven en dat van velen om mij heen.

Ik was 37 en getrouwd. Mijn vrouw Bea en ik hadden drie kinderen. De oudste was zes, de middelste vier, beide meisjes, en onze zoon was de jongste, anderhalf jaar oud. We hadden een goed leven. Ik had het mooiste beroep dat ik me kon voorstellen: jachtvlieger bij de luchtmacht. Ik was op dat moment de officier operatiën van het 306 squadron en verantwoordelijk voor het op het juiste trainingsniveau krijgen en houden van de vliegers. Voor mij de topfunctie voor een jachtvlieger.

Bea zorgde voor het huishouden en de kinderen en had daar veel plezier in. We hadden een goed bestaan en konden ons alles veroorloven wat we nodig hadden.

Nergens is het echter allemaal alleen maar rozengeur en maneschijn. Dat was het bij ons ook niet. De grote maar was, dat

Bea heel erg bang was dat ze borstkanker zou krijgen. Waarom? Omdat een groot aantal tantes van haar moeders kant eraan was overleden of ervoor werd behandeld.

Dit had tot gevolg dat ze bijna dagelijks haar borsten checkte om te zien of er niet ergens een knobbeltje te vinden was. Het nam zelfs zulke vormen aan dat het mij echt begon te irriteren. Ik heb wel eens tegen haar gezegd dat die borstkanker terwijl ze het niet had, nu toch al haar leven verwoestte.

Haar angst was continu aanwezig en ze was er bijna non-stop mee bezig.

Haar grootste angst werd werkelijkheid

Met Kerstmis 1986 ontdekte ze een knobbeltje. Toen sloeg de schrik pas echt toe, ook bij mij. We besloten om na Nieuwjaar naar de dokter te gaan voor nader onderzoek en om tot die tijd zoveel mogelijk te genieten van de feestdagen.

Zo gezegd, zo gedaan. In januari gingen we naar de huisarts, die ons meteen doorverwees naar het ziekenhuis. Daar werd aan de hand van röntgenfoto's geconstateerd dat er drie kleine knobbeltjes in de borst zaten ter grootte van een graankorrel.

Ze was er dus heel snel bij, maar al snel bleek dat ze de meest agressieve vorm van kanker had. Kort daarop werd ons duidelijk gemaakt dat die kanker het hoe dan ook zou gaan winnen. De nachtmerrie die mijn vrouw al jaren had gehad, werd werkelijkheid.

Ik zal je besparen hoe de jaren daarna van gestage aftakeling verliepen. Iedere keer weer kreeg ze nieuwe uitzaaiingen op de meest vervelende plekken: bij de nieren waardoor de uitstroom van urine werd geblokkeerd, bij de ruggengraat met bijna een

dwarslaesie tot gevolg, in de darmen waardoor de uitstroom werd geblokkeerd, en daarbij veel pijn. Medicatie en bestralingen met heftige bijwerkingen, operaties, je wilt het allemaal niet weten.

Het totale proces duurde tot september 1991, vier en een half jaar ellende en lijden. Ze is op 6 september uiteindelijk heel rustig en toch nog vrij plotseling overleden. Ik bleef achter met onze drie kinderen en met een enorm respect voor haar. Ik vond het zo indrukwekkend hoe ze dat hele pad was gegaan.

Mijn metamorfose

Ik was door die periode een totaal andere persoon geworden. Ik was de verzorger van de kinderen en het gezin geworden. Ik deed inmiddels alles in huis: koken, wassen, strijken, rekeningen betalen, school, naar alle consulten en behandelingen met haar, en ik verzorgde Bea zo goed ik kon. Mijn prioriteitenlijstje ging er heel anders uitzien. Wat vóór 1986 belangrijk was, had nu totaal geen waarde meer. Daar was een heel ander lijstje voor in de plaats gekomen. Onstoffelijke zaken als gezondheid, geluk, je goed voelen, genieten van wat er is en vooral ook de vragen naar zingeving waren naar de voorgrond gekomen. Ik had mij daar, ook met de hoop een geneeswijze voor mijn vrouw te vinden, vol op gestort.

Mijn wereld was daardoor open gegaan waardoor er ruimte was gekomen voor iets heel nieuws. Ik raakte gefascineerd en wilde die nieuwe mogelijkheden nauwgezet onderzoeken.

Die zoektocht duurt tot op de dag van vandaag en heeft mijn leven rijker gemaakt. Met wat ik heb ontdekt, heb ik al heel veel andere mensen kunnen helpen. Voor hen is het pad daardoor ook veranderd en is er een nieuw perspectief gekomen.

Tijdens mijn zoektocht naar antwoorden op de levensvragen die ik mij stelde, is het mij duidelijk geworden dat onze emoties,

en daarmee doel ik op de negatieve emoties, een grote invloed hebben op ons leven. Meer dan ik ooit voor mogelijk heb gehouden. Wat me ook duidelijk werd, is dat als je die emoties kunt loslaten er werkelijk wonderen gebeuren. Daar kan ik een boek over schrijven, maar dat is niet dit boek.

Met dit boek ga ik jou bewust maken van wat de invloed van emoties is, wat de onderliggende factor is van die negativiteit, en vooral wat je eraan kunt doen. Dat doe ik niet met een zweverig verhaal, ik ben van de praktische kant.

De methode of techniek moet niet alleen werken, maar ook snel werken en blijvend resultaat opleveren, anders heb je er toch niets aan? Een ander belangrijk aspect vind ik dat je het zelf moet kunnen, zonder een specialist nodig te hebben. Zelfredzaamheid is voor mij een belangrijk goed.

Dus ben je op zoek naar lange, individueel begeleide behandeltrajecten, dan heb je het verkeerde boek in handen. Wil je werkelijk verandering en controle krijgen over je leven? Dan moet je vooral doorlezen want dan is dit jouw boek.

In je kracht en uit je kracht

Als je mensen vraagt wat ze graag anders zouden willen, krijg je vaak het antwoord dat ze meer in hun kracht willen staan. Dan voelen ze zich het beste en hebben ze controle. Dat zijn twee heel belangrijke dingen. Maar als je doorvraagt, kunnen ze niet precies aangeven wat dat dan is: in je kracht staan.

En het tegenovergestelde kunnen ze ook niet aangeven. Wat maakt dat je 'uit je kracht' bent?

Als iemand in zijn kracht staat, voelt hij zich zeker. Zeker van zichzelf, van zijn capaciteiten. Zeker van het feit dat hij de situatie aankan, de controle kan houden.

Dus dan zou uit je kracht zijn betekenen dat je je onzeker voelt, bang bent de controle te verliezen, bang bent dat je de situatie niet aankunt. En direct komt het woordje bang in beeld, zie je dat? Dat heb je nodig om dit duidelijk te maken. Het tegenovergestelde van zeker zijn is dus heel logisch onzeker zijn, en onzeker zijn is een uitdrukking van ergens bang voor zijn. Je wordt dus uit je kracht getrokken door angst.

Je zeker voelen maakt je groot. Je durft dan nieuwe dingen te ondernemen, bent makkelijk in beweging te krijgen, je hebt zin om er iets van te maken, het verschil te maken. Je kunt ook anderen inspireren. Je wilt groeien, grenzen verleggen, je voelt je sterk en hebt veel energie.

Je onzeker voelen en bang zijn, maakt je klein. Het beperkt je, het houdt je tegen. Je blijft het liefst in je veilige zone, je comfortzone. Je laat je niet zo makkelijk verleiden tot risicovolle ondernemingen, wat iets al gauw is, want je bent al snel bang. En die angst voel je in de vorm van stress.

De factor die het verschil maakt tussen je sterk en je zwak voelen is dus angst.

Wat is de oorzaak van angst?

De hamvraag is dan natuurlijk: Waar komt die angst vandaan? Hoe komt het dat de een daar veel meer last van heeft dan de ander? Dat heeft alles te maken met je verleden.

Laat ik een voorbeeld noemen. Stel, je bent vroeger op school erg gepest. Je was altijd de pineut, het pispaaftje van de klas.

Stelselmatig werd je getreiterd. Je veranderde van een vrolijk en blij kind in een stille, teruggetrokken puber die bang was voor alles en iedereen. Bang voor het leven.

Hoe ben je twintig jaar later? De kans is heel erg groot dat er nog steeds een trauma is. Dat je je nog steeds erg onzeker voelt, vooral in het gezelschap van meerdere mensen, of erger nog, dat je een sociale fobie hebt ontwikkeld. Er zijn helaas heel veel mensen die zoiets hebben meegemaakt. Ik ben ze ook in mijn praktijk tegengekomen. Deze mensen zijn toen uit hun kracht gehaald en komen daar zo een, twee, drie niet meer in terug, uitzonderingen daargelaten.

Er kwam onlangs een vrouw bij mij in de praktijk die zich erg onzeker voelde. Ze kon geen stabiele relaties met mannen aangaan. Het liep altijd weer verkeerd af. Wat bleek, ze had een heel veeleisende vader gehad. Wat ze ook deed, al kwam ze met een rapport thuis met als laagste cijfer een 7 erop, dan werd er gevraagd waarom dat geen 8 was. Nooit was het goed genoeg. Wat denk je dat dat met iemand doet? Word je daar zeker of onzeker van?

Je verleden programmeert je als het ware voor het spoor waar je in terecht komt.

Jouw verleden is je toekomst

De volgende waarschuwing was verplicht gesteld bij reclames voor beleggingsproducten.

“In het verleden behaalde resultaten, bieden geen garantie voor de toekomst.”

In dit geval is dat juist wel zo. In het verleden behaalde resultaten, bieden garantie voor de toekomst. Waarom? Dat komt omdat

die programmering ervoor zorgt dat je een bepaald negatief gedachtenpatroon ontwikkelt.

Zoals die vrouw met die veeleisende vader. Die ontwikkelde, door steeds te horen dat het niet goed genoeg is, het idee dat zij niet goed genoeg is. Dat is wel even iets anders. Intussen is het een overtuiging geworden. Het idee is nu dat ze het ook in de toekomst nooit meer goed genoeg zal kunnen doen.

Wat doet dat met je gevoel van zekerheid? Word je blij van dat idee of geeft het je een hopeloos en machteloos gevoel? Het laatste neem ik aan. Dat is nu precies wat met 'uit je kracht' zijn wordt bedoeld.

Gedachten en emoties

De relatie tussen gedachten en gevoel is in dit kader een zeer relevant fenomeen. Het is een soort kip-en-eiverhaal.

Want wat is er eerder? De gedachte of het gevoel? Sommigen zeggen dat de gedachte aan iets het gevoel veroorzaakt dat erbij hoort, anderen beweren dat ze ineens een gevoel krijgen dat een gedachtestroom in gang zet.

Het is eigenlijk niet aan te geven hoe het nu precies zit, want het gaat zo razendsnel. Maar iedereen is het erover eens dat het een het ander versterkt. Gedachten versterken het gevoel en het gevoel roept weer gedachten op, die het gevoel weer versterken. Je komt in een vicieuze cirkel terecht.

Je zult dat ongetwijfeld herkennen. Dat je 's nachts wakker wordt en je de slaap niet meer kunt vatten, want je bent aan het piekeren geslagen. Dat is precies dát proces.

Misschien hebben beide stromingen gelijk. Dat soms de gedachte er als eerste is en in andere gevallen het gevoel. Als er bijvoorbeeld

C.L.A.I.M. een leven zonder angst

In vijf praktische stappen grip op angst en stress

Voel jij je wel eens onzeker? Durf je je niet te uiten naar je baas? Kun je geen presentatie houden zonder stijf te staan van de zenuwen? Ben je bang dat je niet uit je woorden kan komen bij dat sollicitatiegesprek? Ben je bang dat niemand je leuk vindt of je er niet bij hoort? Durf je niet van werk te veranderen om je passie achterna te gaan?

Het is allemaal angst.

Angst is een factor in bijna ieders leven. Weet jij wat angst precies is? Hoe het komt dat je angst voelt? Hoeveel invloed het heeft op alle aspecten in je leven? En belangrijker nog; wat je eraan kunt doen om daar minder tot geen last van te hebben?

Dit boek beantwoordt al die vragen met:

- Vijf praktische stappen om naar een leven zonder angst te komen
- Inzicht in hoe het angstmechanisme precies werkt en waarom dat zo is.
- Een simpele techniek om het angst gevoel dat je parten speelt weg te nemen.

Deze informatie is nog nooit eerder op deze manier bij elkaar gebracht. De begrijpelijke en overzichtelijke presentatie zorgt ervoor dat dit unieke boek vlot weg leest. De oefeningen zijn simpel en zonder veel moeite toepasbaar voor iedereen.

“Dit boek raakt mij, het is praktisch en geeft een handvat om het leven vorm te geven door dicht bij jezelf te blijven. Een aanrader voor ieder die wat van zijn leven wil maken en nu tegen blokkades oploopt.”

Joke de Meris

“De lange lijdensweg die gepaard ging met het verlies van zijn vrouw, heeft het leven en denken van René Arns voorgoed veranderd. Hij kwam tot de conclusie dat zijn gedrag en denkpatroon, en dat van heel veel mensen, in hoge mate wordt bepaald door angsten. Hij is gaan onderzoeken of dat niet anders kon. Het antwoord op die vraag heeft hij met het schrijven van dit boek overtuigend beantwoord.”

Peter van den Boom

ISBN 978-94-92383-01-3



9 789492 383013 >

EXPERTBOEK